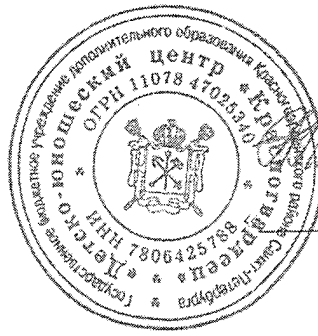


СОГЛАСОВАНО

Начальник Отдела образования
Администрации Красногвардейского
района г. Санкт-Петербурга


Т.С. Копенкина
« _____ » _____ 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО
«ДЮЦ «Красногвардеец»
А.Б. Михайлов
« _____ » _____ 2023 г.

Положение

о проведении районных командных комплексных соревнований
«Я – защитник Отечества»
в рамках городских комплексных соревнований по юнармейскому многоборью,
среди учащихся образовательных учреждений
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

1.

1. Общие положения.

Районные командные соревнования «Я – защитник Отечества» (юнармейское ГТО) (далее - Соревнования) являются командным первенством среди обучающихся общеобразовательных учреждений Красногвардейского района, проводит ГБУ ДО «ДЮЦ «Красногвардеец» на основании плана работы Отдела образования на 2023-2024 учебный год.

Цель: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии детей и подростков, воспитании патриотизма и гражданственности, а так же обеспечение преемственности при осуществлении физического воспитания подрастающего поколения, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортом, неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков).

Задачи:

- подготовка к выполнению норм ГТО;
- пропаганда здорового образа жизни, поддержание и развитие спортивной культуры, воспитание чувства патриотизма;
- формирование у подростков осознанной потребности в занятиях спортом и, в целом, здоровом образе жизни;
- повышение информированности подрастающего поколения о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- воспитание морально-волевых качеств подростков для подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

2. Организаторы соревнований.

Общее руководство осуществляет Отдел образования Администрации Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга. Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на Оргкомитет ГБУ ДО «Детско-юношеский центр «Красногвардеец».

3. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся 12 октября 2023 года в ГБУ ДО «ДЮЦ «Красногвардеец» по адресу: Санкт-Петербург, Большеохтинский проспект, дом 11, корпус 2.. Начало в 11.00.



4. Участники соревнований.

В Соревнованиях принимают участие учащиеся общеобразовательных учреждений, по трем возрастным группам:

1 возрастная группа - 11-12 лет (5-6 класс)

2 возрастная группа - 13-15 лет (7-8 класс)

3 возрастная группа - 16-17 лет (9-10 класс)

Состав команды – 6 человек (смешанный), из них не менее двух девочек (девушек).

От общеобразовательного учреждения может быть выставлено не более одной команды в каждой возрастной группе.

Примечание: Принадлежность команды к группе определяется по дате рождения самого старшего участника команды. Один и тот же участник не имеет права выступать за несколько команд. В случае нарушения данного пункта, эти команды снимаются с соревнований и ставятся вне зачета. Наличие в команде запасных обучающихся не допускается.

В командах 2 и 3 возрастных групп допускается не более 3-х участников из младших возрастных групп. Команду сопровождает руководитель, на которого возлагается ответственность за жизнь и здоровье членов команды.

Ответственность за нарушение возрастных требований, искажение данных о возрасте участников в заявках, повлекшие за собой отстранение от участия в соревнованиях, лежит на направляющей стороне, руководителе команды и участниках.

5. Программа соревнований

Соревнования проводятся в соответствии с «Методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и правилами соревнований по видам спорта, согласно данному положению.

Спортивная программа Соревнований состоит из испытаний (тестов) III-V ступеней комплекса ГТО:

1 возрастная группа – виды испытаний (тесты) – III ступень:

2 возрастная группа – виды испытаний (тесты) – IV ступень;

3 возрастная группа – виды испытаний (тесты) – V ступень.

Участники соревнований проходят испытания (тесты) в соответствии с требованиями норм ВФСК «ГТО».

Виды и Условия проведения испытаний смотреть Приложение №1

6. Подведение итогов и награждение победителей

Общекомандные итоги подводятся отдельно в каждой из трёх возрастных групп по наибольшей сумме очков, занятых командами в испытаниях соревнований данной возрастной группы. При равенстве очков преимущество получает команда, в которой больше участников младшего возраста. В случае равенства очков у двух и более участников, более высокое место получает участник младшего возраста.

Команды, занявшие первые, вторые и третьи места (по сумме очков) в общекомандном зачете награждаются грамотами и кубками.

Команды, занявшие первые места в испытаниях (по очкам) награждаются грамотами.

В общекомандный итог не входят команды, не участвовавшие хотя бы в одном из основных видов программы Соревнования, они ставятся вне зачёта (В/К).

7. Обеспечение безопасности мероприятия

Непосредственно ответственность за жизнь и здоровье участников мероприятия несут руководители объединений, в соответствии с приказом директора образовательной организации. Руководители объединений проводят все необходимые инструктажи по охране труда, в соответствии с регламентом образовательного учреждения.

Персональные данные участников, руководителей и законных представителей участников не разглашаются.

8. Оснащение и экипировка команд

Форма одежды:

- спортивный костюм (шорты);
- футболка;
- спортивная обувь (кроссовки, кеды.);

В соответствии с требованиями норм и правил охраны труда, команды без спортивной формы и обуви к участию в соревнованиях не допускаются.

9. Организационные вопросы

Предварительная заявка (приложение 2) об участии в соревнованиях направляется до **10 октября 2023 года** по электронной почте kr_org@mail.ru в ГБУ ДО «ДЮЦ «Красногвардеец» с пометкой «Юнармейскре ГТО». Сопровождение представителями команд состоится 10 октября 2023 г. в 16.30 в каб. 211 «ДЮЦ «Красногвардеец» по адресу: пр. Большеохтинский, д.11, корп. 2.

Руководитель команды по прибытии к месту соревнований представляет в судейскую коллегию следующие документы:

- оригинал заявки (на каждую команду отдельно), заверенный печатью общеобразовательного учреждения – (приложение 3);
- приказ по общеобразовательному учреждению о выезде на соревнования

Примечание. При отсутствии хотя бы одного из документов или несоответствия его образцу Положения команда к соревнованиям не допускается.

Информация о соревнованиях, положение и итоговые протоколы будут размещены на сайте ГБУ ДО «ДЮЦ «Красногвардеец».

- Условия и порядок проведения соревнований объявляются на совещании руководителей;
- команда должна участвовать во всех испытаниях соревнований;
- ГСК соревнований может внести в виды, указанные в разделе 6, некоторые изменения, не противоречащие общему их содержанию.

Не допускаются к соревнованиям команды:

- не допущенные решением ГСК;
- прибывшие на соревнования в не соответствующем настоящему Положению составе;
- в форме, не соответствующей настоящему Положению;
- опоздавшие по неуважительной причине.

Руководителям команд во время проведения соревнований запрещается:

- вмешательство в работу судей;
- создание помех деятельности судейских бригад и других команд;
- оказание помощи своей команде словом и делом, если не было просьбы судей.

В случае фиксации судьями одного из перечисленных нарушений, результат команде не засчитывается, и она занимает в данном виде (этапе) последнее место.

Порядок обращения к судьям для выяснения вопросов, связанных с результатами выступления команды на соревнованиях, и подачи протестов главному судье объявляется на совещании руководителей команд.

опоры. Расстояние между стопами не более 15 см. По команде судьи, сгибая руки, участник должен коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. **Сгибание и разгибание рук выполняется непрерывно.** Засчитывается количество правильно выполненных участником сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП в течение 1 минуты.

Ошибки:

- 1) Касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) Нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) Поочерёдное сгибание или разгибание рук;
- 5) Выполнение упражнения «волной»;
- 6) Фиксация ИП более чем на 0,5 сек.
- 7) Отсутствие касания грудью платформы

Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. Подсчёт очков производится по специальной таблице. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

Испытание «Подъём туловища из положения лежа на спине»

(IV - V ступень ВФСК «ГТО») – сила

(2 и 3 возрастные группы; командный зачет).

Контрольное время каждого участника – 1 минута, команды – 10 минут.

Подъём туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъёмов (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) Отсутствие касания лопатками мата;
- 3) Пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) Смещение таза

Очки каждого участника определяются по специальной таблице. Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

Испытание «Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу»

(III - V ступень ВФСК «ГТО») – гибкость

(1 - 3 возрастные группы; командный зачёт).

Контрольное время работы команды на этапе – 10 минут.

Наклон вперед из положения «стоя» с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2-х секунд, пока судья не озвучит результат. Результат выше уровня скамьи определяется знаком «-»,

ниже – знаком «+». Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях
2. Удержание результата одной рукой
3. Отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

Очки участника определяются по специальной таблице. Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

Предварительная заявка
на участие в районных командных комплексных соревнованиях
«Я – защитник Отечества» (юнармейское ГТО),
в рамках городских комплексных соревнований по юнармейскому многоборью,
среди обучающихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга

от _____
(полное наименование ОУ)

Возрастная группа _____

Ф.И.О. руководителя _____

Телефон для связи _____

Желаемое время старта _____

Дата _____ Подпись руководителя команды _____

Заявка

на участие в районных командных комплексных соревнованиях
«Я – защитник Отечества» (юнармейское ГТО),
в рамках городских комплексных соревнований по юнармейскому многоборью,
среди обучающихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга

от _____
(полное наименование ОУ)

№	Фамилия, имя (полностью)	Дата рожд. (число месяц, год)	Полных лет, класс	Отметка об инструктаже по охране труда. Дата и фамилия проводившего инструктаж
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Медицинский допуск к занятиям спортом (физкультурой) на 2023 год имеется у всех участников. Участники не имеют медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (<http://www.mednorma.ru/mednorma/article/1/obxhii-perechen-medicinskix-protivopokazanii-k-zanjatijam-sportom.html>)

Местонахождение медицинских допусков _____

Все участники застрахованы от несчастных случаев на все время проведения мероприятия.

Заместитель директора ОУ _____
/подпись/ /расшифровка подписи/

Руководитель команды _____
/фамилия, имя, отчество /

С условиями соревнований, правилами техники безопасности ознакомлен: _____
/подпись руководителя группы/

Контактный телефон руководителя группы _____

Приказ по _____ № _____ от _____ 2023 г.
/название ОУ/

Директор ОУ _____ /
/подпись/ /расшифровка подписи/

М.П. ОУ

Дата _____

Приложение 1

Виды и Условия проведения испытаний (тестов)

Испытание «Бег 60 (100) метров»

(III - V ступень ВФСК «ГТО») – скоростные возможности.

(1 - 3 возрастные группы; командный зачет).

Испытание проводится в виде челночного бега (все возрастные группы 6х10 м).

Контрольное время команды – 10 минут.

На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Стартуют по 2 человека. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта, не наступая на стартовую линию. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) начинают движение вперёд до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и т.д., последний отрезок преодолевают без касания линии «Финиш» рукой. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш».

В зачет команды идет 6 результатов (в т. ч., 2-х девушек). Очки участника определяются по специальной таблице. Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

В беговых видах в каждом забеге для всех участников разрешён только один фальстарт без дисквалификации участника, его совершившего. Любой участник, совершивший дальнейшие фальстарты, дисквалифицируется.

Испытание «Стрельба из пневматической винтовки»

(III - V ступень ВФСК «ГТО») – прикладные навыки

(1 - 3 возрастные группы; командный зачет).

Контрольное время команды – 15 минут.

Выстрелы: 3 пристрелочных + 5 зачётных. Стрельба лёжа с упора. Дистанция – 10 м, мишень № 6. Пристрелочные выстрелы – 2 минуты, осмотр мишеней – 1 мин., зачётные выстрелы – 3 минуты, ***смена участников – 1 мин. убрать*** Командный зачет – по сумме результатов каждого участника.

Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. Очки участников определяются по специальной таблице. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

На этапе принимают участие 4 человека от команды (по выбору руководителя)

Несоблюдение правил ТБ (см. Приложение № ...) может повлечь снятие команды с зачёта (этапа)

Испытание «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

(III - V ступень ВФСК «ГТО») – сила

(1 - 3 возрастные группы; командный зачет).

Контрольное время каждого участника – 1 минута, команды – 10 минут.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч выпрямлены в локтевых суставах, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без